

NUTRI BROTH

RECETAS

5 Deliciosas recetas con caldo de huesos



Introducciòn:

Un poco de Historia del Caldo de Huesos
El caldo de huesos, conocido hoy como "bone broth", tiene una historia rica y antigua que abarca diversas culturas y èpocas. Desde tiempos prehistòricos hasta la actualidad, el caldo de huesos ha sido valorado por sus propiedades nutritivas y curativas. Aquì te cuento su historia:

Orìgenes Primitivos

Era Prehistòrica:

Los primeros indicios del uso de huesos para hacer caldo se remontan a la era prehistòrica. Nuestros antepasados descubrieron que los huesos, cuando se hervìan, liberaban nutrientes valiosos que no se obtenìan fàcilmente de otras partes de los animales.

Este descubrimiento fue crucial para la supervivencia, especialmente en èpocas donde la carne era escasa.

Civilizaciones Antiguas

Egipto Antiguo:

En el Antiguo Egipto, el caldo de huesos era apreciado no solo por sus beneficios nutricionales sino también por sus propiedades medicinales. Los egipcios utilizaban caldos a base de huesos para tratar diversas dolencias y como parte de su dieta diaria.

China Antigua:

En la medicina tradicional china, el caldo de huesos ha sido utilizado durante miles de años. Se consideraba un elixir de salud, empleado para fortalecer los riñones, mejorar la digestión y fortalecer los huesos y articulaciones. Los chinos antiguos también creían que el caldo de huesos tenía propiedades rejuvenecedoras.

Edad Media

Durante la Edad Media en Europa, el caldo de huesos era un alimento básico en las dietas de muchas comunidades. En una época donde los recursos eran limitados, aprovechar cada parte del animal era esencial. Los caldos y sopas a base de huesos se cocinaban durante largas horas para extraer todos los nutrientes posibles, proporcionando una fuente de sustento vital durante los fríos inviernos.

Era Moderna

Siglo XIX:

Con la llegada del siglo XIX, el caldo de huesos seguía siendo un alimento popular en muchas culturas. Los inmigrantes europeos trajeron sus recetas y tradiciones a América, donde el caldo de huesos se integró en la cocina estadounidense.

Siglo XX:

En el siglo XX, el caldo de huesos perdió algo de su popularidad con la introducción de los caldos y consomés enlatados. La conveniencia de los productos enlatados reemplazó la tradición de cocinar caldos caseros.

Renacimiento del Caldo de Huesos en el Siglo XXI

En la última dècada, el caldo de huesos ha experimentado un renacimiento notable. Impulsado por el interès en la salud holística y las dietas ancestrales, muchas personas han redescubierto los beneficios del caldo de huesos. La popularidad de las dietas paleo y keto, así como el enfoque en alimentos naturales y tradicionales, ha llevado a un resurgimiento en la popularidad del caldo de huesos.

Beneficios Modernos:

Hoy en día, el caldo de huesos se valora por sus numerosos beneficios para la salud, incluyendo:

Mejora de la Salud Digestiva: Gracias a su contenido en gelatina y colàgeno.

Fortalecimiento de las Articulaciones: Por la presencia de glucosamina y condroitìn sulfato.

Potenciación del Sistema Inmunològico: Debido a su riqueza en minerales y aminoàcidos.

Mejora de la Piel, Cabello y Uñas: Gracias al colàgeno.

El caldo de huesos se produce ahora comercialmente y està disponible en muchas tiendas de alimentos naturales y supermercados. Se vende en diferentes formas, desde líquidos hasta polvos y concentrados, haciéndolo accesible.

El caldo de huesos ha demostrado ser un alimento resiliente a lo largo de la historia, adaptándose a las necesidades y preferencias de cada época. Su resurgimiento en la era moderna subraya su importancia como un alimento nutritivo y versátil, capaz de proporcionar beneficios sustanciales para la salud.

Disfruta de las bondades del BONE BROTH

y de las deliciosas recetas y combinaciones que puedes hacer aquí te comparto algunas !

.

Sopa de Pollo con Bone Broth

Ingredientes

- 4 tazas de caldo de huesos
- 1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 2 zanahorias, en rodajas
- 2 ramas de apio, en rodajas
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 taza de fideos de huevo
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado para decorar



Preparación

1. En una olla grande, calienta el caldo de huesos a fuego medio.
2. Agrega la zanahoria, el apio, la cebolla y el ajo. Cocina hasta que las verduras estén tiernas.
3. Añade el pollo desmenuzado y los fideos de huevo. Cocina hasta que los fideos estén tiernos.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto.
5. Sirve caliente, decorado con perejil fresco picado.

Risotto de Setas con Bone Broth

Ingredientes

- 4 tazas de caldo de huesos
- 1 taza de arroz Arborio
- 1 taza de setas (champiñones), en rodajas
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 taza de vino blanco (opcional)
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de mantequilla
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado para decorar



Preparación

1. En una cacerola, calienta el caldo de huesos y mantenlo caliente a fuego lento.
2. En una sartèn grande, calienta un poco de aceite de oliva y sofrìe la cebolla y el ajo hasta que estèn tiernos.
3. Añade las setas y cocina hasta que estèn doradas.
4. Agrega el arroz Arborio y revuelve para que se mezcle bien con los ingredientes.
5. Vierte el vino blanco (si lo usas) y cocina hasta que se evapore.
6. Añade una taza de caldo caliente y cocina, removiendo constantemente, hasta que el líquido se absorba.
7. Continúa añadiendo el caldo, una taza a la vez, removiendo constantemente, hasta que el arroz estè al dente y tenga una consistencia cremosa.
8. Retira del fuego y mezcla con el queso parmesano y la mantequilla.
9. Sazona con sal y pimienta al gusto, y decora con perejil fresco picado.

Estofado de Ternera con Bone Broth

Ingredientes

- 4 tazas de caldo de huesos
- 1 kg de carne de ternera para estofado, en cubos
- 4 zanahorias, en rodajas
- 3 papas, en cubos
- 2 ramas de apio, en rodajas
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

1. En una olla grande, calienta un poco de aceite de oliva y dora los cubos de ternera por todos lados.
2. Retira la carne y en la misma olla, sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos.
3. Añade la pasta de tomate, el tomillo y la hoja de laurel. Cocina por un par de minutos.
4. Regresa la carne a la olla y agrega el caldo de huesos. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 1 hora.
5. Añade las zanahorias, las papas y el apio. Cocina hasta que las verduras estén tiernas y la carne esté suave.
6. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente.

Ramen con Bone Broth

Ingredientes

- 4 tazas de caldo de huesos
- 2 paquetes de fideos ramen
- 2 huevos
- 200 g de lomo de cerdo, en rodajas finas
- 1 taza de espinacas frescas
- 1 zanahoria, en rodajas finas
- 1 cebolla verde, en rodajas
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de aceite de sèsamo
- Sal y pimienta al gusto
- Semillas de sèsamo para decorar



Preparación

1. Cocina los huevos en agua hirviendo durante 7 minutos. Enfríalos, pèlalos y còrtalos por la mitad.
2. En una olla grande, calienta el caldo de huesos junto con la salsa de soja y el aceite de sèsamo.
3. Cocina los fideos ramen segùn las instrucciones del paquete y resèvalos.
4. En la misma olla, añade el lomo de cerdo, la zanahoria y el ajo. Cocina hasta que el cerdo estè cocido.
5. Añade las espinacas y cocina hasta que se ablanden.
6. Divide los fideos entre dos tazones y vierte el caldo con los ingredientes por encima.
7. Coloca las mitades de huevo, las rodajas de cebolla verde y las semillas de sèsamo sobre el ramen.
8. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente.

Sopa de Calabaza y Bone Broth

Ingredientes

- 4 tazas de caldo de huesos
- 1 kg de calabaza, pelada y cortada en cubos
- 1 cebolla grande, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto
- Crema agria o yogur natural
- (opcional, para servir)
- Semillas de calabaza tostadas
- (opcional, para decorar)



Preparación

1. En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y sofríe hasta que estén tiernos.
2. Agrega la calabaza en cubos, el comino y la nuez moscada. Cocina por unos minutos, removiendo ocasionalmente.
3. Vierte el caldo de huesos y lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20-30 minutos, hasta que la calabaza esté muy tierna.
4. Usa una batidora de mano para hacer puré la sopa hasta que quede suave. Si no tienes una batidora de mano, puedes transferir la sopa en lotes a una licuadora.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto.
6. Sirve caliente, con una cucharada de crema agria o yogur y semillas de calabaza tostadas si lo deseas.

Gracias

El caldo de huesos ha demostrado ser un alimento resiliente a lo largo de la historia, adaptándose a las necesidades y preferencias de cada época. Su resurgimiento en la era moderna subraya su importancia como un alimento nutritivo y versátil, capaz de proporcionar beneficios sustanciales para la salud.

Para adquirir tu **Nutri Broth** nutrición ancestral para tu vida moderna, contáctanos en [**nutribroth@icloud.com**](mailto:nutribroth@icloud.com) o a través de nuestros diferentes canales .

